

DZIENNICZEK MIKCJI

Dzięki regularnemu uzupełnianiu dzienniczka mikcji Ty i Twój lekarz określicie stopień dolegliwości nietrzymania moczu, co będzie pomocne przy dalszym leczeniu.

PROSZĘ PROWADZIĆ DZIENNICZEK MIKCJI PRZEZ 3 DOWOLNIE WYBRANE DNI
(W TYM JEDEN WOLNY OD PRACY).
PROSZĘ WYPEŁNIĆ WSZYSTKIE POLA DZIENNICZKA.

Jak uzupełniać dzienniczek:

> Przygotuj pojemniczek z miarką do moczu.

> Godzina
Wybierz godzinę wypicia napoju.

> Wypity napój
Zapisz rodzaj i ilość wypitego napoju, np. 300 ml wody.

> Rodzaj parcia
Określ rodzaj parcia, np. łatwe/trudne do opanowania.

> Wyciek moczu
Odnotuj wyciek moczu – jeśli nastąpił, zaznacz w jakiej sytuacji (ćwiczenia, kaszel, śmiech).

> Środki higieniczne
Zapisz wykorzystane środki higieniczne i ich zużycie, np. wkładka sucha/wilgotna/mokra.

DOBA 1

DATA:

IMIĘ I NAZWISKO:

GODZINA	WYPITY NAPÓJ	IŁOŚĆ ODDANEGO MOCZU W TOALECIE (ml)	RODZAJ PARCIA	WYCIĘK MOCZU (TAK/NIE)	UWAGI
7:00-8:00					
8:00-9:00					
9:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
23:00-24:00					
24:00-1:00					
1:00-2:00					
2:00-3:00					
3:00-4:00					
4:00-5:00					
5:00-6:00					
6:00-7:00					

DOBA 2

DATA:

IMIĘ I NAZWISKO:

GODZINA	WYPITY NAPÓJ	IŁOŚĆ ODDANEGO MOCZU W TOALECIE (ml)	RODZAJ PARCIA	WYCIĘK MOCZU (TAK/NIE)	UWAGI
7:00-8:00					
8:00-9:00					
9:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
23:00-24:00					
24:00-1:00					
1:00-2:00					
2:00-3:00					
3:00-4:00					
4:00-5:00					
5:00-6:00					
6:00-7:00					

DOBA 3

DATA:

IMIĘ I NAZWISKO:

GODZINA	WYPITY NAPÓJ	ILOŚĆ ODDANEGO MOCZU W TOALECIE (ml)	RODZAJ PARCIA	WYCIĘK MOCZU (TAK/NIE)	UWAGI
7:00-8:00					
8:00-9:00					
9:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
23:00-24:00					
24:00-1:00					
1:00-2:00					
2:00-3:00					
3:00-4:00					
4:00-5:00					
5:00-6:00					
6:00-7:00					